

5月のほけんより

みらい分校
保健室
令和4年5月

新年度がスタートして1か月がたちました。今の時期は、寒暖差が大きく体調をくずしやすくなります。体調管理をしっかりして丈夫な体をつくりましょう。



～5月の保健行事～

尿検査最終二次（まだ出していない人・二次検査対象の人）

日時： 5月11日（水）6時までに提出

学校にきたら、ワークルーム前で提出してください。

月経中の場合は、後日教育委員会の救済の日に提出してください。



健康診断の結果をもらったら.....

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はな
いか？ 体の異常や病気の

可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかも
しれません。なにより気分も早く
スッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



ひとりで落ち込んだりしていませんか？

「相談力」も大切な**“力”**です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい**“力”**です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

相談は、みらい分校の先生たちや、スクールカウンセラーの伊藤先生にもできますが、ほかに、こんな相談機関もありますよ。

相談内容		相談窓口	受付時間	でんわ
心身などの健康・医療	女性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	月～日 9:30～16:00	04-7140-8605
	男性のための総合相談		火・水 16:00～20:00	043-308-3421
千葉県外国人相談		千葉県国際交流センター		043-297-2966

SNS (LINE) で相談したいときは、中高生「SNS@ちば」があります。4/28から5/10は、毎日18時から22時に受け付けています。それ以外は、火・木・日の18時から22時に受け付けています。